



*»Ich bitte dich, lieber Fremdling,
komme doch endlich einmal nach Hause,
du bist stets nicht bei dir,
und es ist so hübsch bei dir.
Versuch es nur und komm zu dir selbst,
du wirst deine Heimat finden
und dann immer mit dir tragen.«*
(Sophie Mereau)



Christoph Kreitmeir, geboren 1962, von 1984-2017 Franziskaner, Lic. Theol., Dipl. Sozialpädagoge (FH), zertifizierte Ausbildung in Logotherapie und Weiterbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung und Wertimagination, langjährige Tätigkeit im Bereich der Seelsorge, der geistlichen Begleitung und kirchlichen Beratung zu Lebensfragen. Nach über 11 Jahren in der Wallfahrtsseelsorge in Vierzehnheiligen/Bad Staffelstein und einer Zwischenstation im Kloster Frauenberg/Fulda arbeitet Christoph Kreitmeir nun als Klinikseelsorger am Klinikum Ingolstadt in der Diözese Eichstätt. Neben seiner langjährigen Vortragstätigkeit zu Sinn- und Lebensfragen in der Erwachsenenbildung, im Radio Horeb und als Mitglied in der »Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse« ist er ein erfolgreicher Buchautor.

www.christoph-kreitmeir.de

Christoph Kreitmeir

**Der Seele eine
Heimat geben**

Spirituelle Impulse
für ein gutes Leben



INHALT

VORWORT	8
SEHNSUCHT NACH HEIMAT	13
Was ist Seele?	14
Was ist Heimat?	21
Heimat ist wieder in	24
Heimat – Herkunft und Zukunft zugleich	25
SUCHE NACH SEELENRUHE UND SEELENFRIEDEN	27
Sehnsucht – Motor des Lebens	28
Ungewissheitsmanagement – Sicherheit in der Unsicherheit	30
William Paul Young – Udenkbares begreifbar machen	31
Ratlosigkeit – Wege zu einer inneren Wandlung	32
ENTSCHLEUNIGUNG FÜHRT ZUM ZIEL	34
Getriebensein – Das Grundgefühl moderner Menschen	35
Verlust des Jenseits – Gnadenloses Diesseits	36
Entschleunigung – Heilmittel gegen Ruhelosigkeit	37

Geduld und Warten-können als Lebenskunst	38
Der Marshmallowtest	40
Geduld lohnt sich	40
Geduld als geistliche Tugend	41
Die Kunst der Verlangsamung	42
Verschiedene Ausformungen der Slowbewegung	43
RÜCKZUG – ALLEINSEIN – AUFTANKEN	50
Unterscheidung zwischen Einsamkeit und Alleinsein	51
Die Schattenseiten des Alleinseins	53
Alleinsein als Lebenskunst	55
Alleinsein als heilsame Strategie	57
Wir müssen lernen, gern allein zu sein	60
Der Mehrwert positiven Alleinseins	61
Voraussetzungen für positives Alleinsein	63
STILLE – ANDERWELT UND LICHTBLICK	66
Geborgenheitserfahrungen machen die Seele reich	67
Räume der Stille als Ruheinseln	69
Stille – faszinierend und angstmachend zugleich	71
Stille – der Königsweg zu uns selbst	75
Stille führt in die Innenwelterfahrung, in die Mystik	79

DEN INNEREN RAUM ENTDECKEN UND DARIN LEBEN	83
Go not anywhere, go deep!	84
Schritte zu einem guten Leben	85
Das Tor zur Vertiefung geht nach innen auf	86
Weitere Königswege nach innen: Lieben und Leiden.....	87
Innere Seelenräume – Orte der Ruhe, Heimat und des Friedens	90
Geführte Wanderung durch die Innenwelt der Seele.....	91
Begegnung mit dem inneren Kind	94
Die Suche nach der Herzheimat	95
Wertschätzung der Meditation in der Psychologie	98
Stille und Meditation als Begegnungshilfen zu sich selbst	99
Die besondere Kraft stiller Menschen	101
INNERE TIEFE SPÜREN – DER WEG DER MYSTIK HEUTE	104
Ein persönliches Zeugnis	105
Entdecken der Jesus- oder Christusspur im eigenen Leben.....	109
Entwicklung der Mystik heute – von Ablehnung bis zur Notwendigkeit	110
»Mystiker – Der innere Weg zu Gott« 2018 und 2019.....	112

Moderne Wege in die Stille	114
Jörg Zink – Wegbeschreibungen der spirituellen Innenwelt	115
Kennzeichen moderner Mystik	123
Lebemeister UND Lesemeister	124
ANMERKUNGEN	129
LITERATURVERZEICHNIS	149
QUELENNACHWEIS	156

VORWORT

Ich empfinde beim Schreiben eines Buches immer wieder ein Wohlgefühl, auch wenn es natürlich Arbeit ist. Dieses Buch ist in einer persönlich bewegten Zeit meines Lebens meist abends oder an meinen freien Tagen entstanden, wenn ich nicht in die vielfältige Arbeit eines Klinikseelsorgers eingespannt war.

Seit Februar 2017 befinde ich mich in einem persönlichen Wandel in meinem Leben. Nach 33 Jahren im Orden der Franziskaner wechselte ich in die Diözese Eichstätt, wo ich seit Juli 2017 als Priester und Klinikseelsorger am Klinikum Ingolstadt arbeite. Der Wechsel vom Klosterleben in ein selbstverantwortliches Arbeiten innerhalb eines Teams in der Klinikseelsorge verbunden mit dem Eingewöhnen in eine neue Stadt und Umgebung und vor allem das Bewältigen von Haushalt und vielem mehr ist ein spannendes Abenteuer, das herausfordert, das ich aber nicht missen möchte.

Leider musste ich innerhalb des letzten Jahres selbst mit zwei Krankheitseinbrüchen zurechtkommen, die mir einerseits zeigten, wie wichtig es ist, eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit herzustellen, die mir andererseits aber auch die Wichtigkeit meiner Seelsorgearbeit zeigten: Ich erlebte am eigenen Leib das Bedürfnis nach Verständnis, Trost, Sinn und einer nicht zuletzt religiösen Sehnsucht nach Heimat und Geborgenheit in der Ungeborgenheit einer Krankheitserfahrung bzw. eines Krankenhausaufenthaltes. Folgende persönliche Erfahrung soll dies unterstreichen.

Ende Januar 2019 war es endlich wieder einmal so weit:

einen Vortrag im Zwischenbereich von Spiritualität und Lebenshilfe in der Nähe von Augsburg halten. Ich liebe es, Vorträge zu halten, und habe dies in meiner Zeit zwischen 2005 und 2016 in Oberfranken und darüber hinaus vielfach tun können.

Gleich zu Beginn meines Vortrages mit dem Thema »Wer sagt mir eigentlich, wo's langgeht? Sinn- und Wertediskussion heute« – es ging mir am Vorabend und in der Nacht zuvor schon nicht gut – brach ich zusammen.

Danach das bekannte Procedere: Erstversorgung im Sanitätszimmer, Notarzt und Krankentransport mit Blaulicht und Sirene ins Zentralklinikum Augsburg, Notaufnahme, Intensivstation, Operation, Normalstation, Vierbettzimmer.

Zuerst war ich mit 56 Jahren der Jüngste, nach ein paar Tagen dann der Senior des Krankenzimmers. Eine Woche Aufenthalt mit großen Schmerzen, dem allmählichen Sich-wieder-Einpendeln und der Frage, was eigentlich mit mir los sei.

Sehr bald kam ich mit dem Krankenhausseelsorger in Kontakt, der für die Station zuständig war, auf der ich lag. Gegen Ende meines Aufenthaltes, nachdem ich mich wieder entsprechend bewegen konnte, entdeckte ich die Krankenhauskapelle und das Motto der Augsburger Klinikseelsorge: »Der Seele Raum geben.« Dort heißt es: *»Oft ist ein Krankenhausaufenthalt mit großen Verunsicherungen verbunden: Lebensplanungen werden durchkreuzt, Fragen werden neu gestellt und der Glaube an einen wohlmeinenden Gott kann in Bedrängnis geraten.«¹*

Der Seele Raum geben. Mein Buch, das Sie nun in Händen halten, heißt: Der Seele eine Heimat geben. Ich finde diese »zufälligen« Zusammenhänge wirklich interessant ...

Ich habe das Buch im Herbst 2018 zu schreiben begonnen in dem Wissen, dass die Fragen nach »Seele« und »Heimat« in moderner Zeit neue Antworten brauchen.

Meine vielfältigen Kontakte mit Menschen zeigten mir im Laufe der letzten Jahre, dass die damit verbundenen Fragen auch heute, gerade heute vielen Zeitgenossen und Zeitgenossinnen auf den Nägeln brennen. Auf vielfältige Weise suchen sie, genauso wie auch ich selbst auf der Suche bin.

Die vielen Skandale der letzten Jahre vor allem innerhalb der katholischen Kirche lassen das meiner Überzeugung nach immer noch aktuelle Angebot dieser Religion leider in den Hintergrund treten. Die hilfreiche Botschaft des Christentums wird durch das derzeitige Auftreten von Teilen des Bodenpersonals Gottes massiv verdunkelt, was ich persönlich sehr schade finde und was mir richtig weh tut. Während des schon geschilderten Krankenhausaufenthaltes in einem Vierbettzimmer musste ich mich mit meinen eigenen Fragen auseinandersetzen. Gleichzeitig begegneten mir insgesamt sieben andere Biografien mit Krankheitsgeschichten. Anfangs hielt ich mich zurück im »Outen«, dass ich ein katholischer Geistlicher bin. Erst als persönliche Beziehungen geknüpft und vertieft wurden, indem ich eigenes und das Leid der anderen zu bewältigen suchte, entstand eine Atmosphäre sich gegenseitig unterstützender Solidarität. Gespräche zwischen den Zeiten, während der Essenszeiten, das gegenseitige Helfen, das sich Freuen an den Beziehungen und Besuchen der anderen und den eigenen, das Mitfühlen, wenn Freundschaften oder Beziehungen zerbrochen oder belastet sind, und immer wieder die Frage zwischen »tausend« Terminen im Klinikalltag und Schmerzen körperlicher und seelischer Natur: Wo bin ich daheim? Wo ist die Heimat meiner Leidensgenossen?

Diese Erfahrung möchte ich nicht mehr missen. Meine insgesamt sieben Zimmergenossen waren zwischen 26 und 84 Jahre alt mit schweren und sehr schweren Krank-

heiten, teilweise mit der Diagnose unheilbar. Die Fragen »Wo geht's bei mir eigentlich hin?«, »Wo habe ich meine Heimat?«, »Worin liegt der Sinn dieser Erfahrung?«, »Gibt es einen Gott?«, »Warum lässt er mich das alles erleben und erleiden?« und viele mehr wurden zwar so nicht gestellt, sie waren aber immer wieder spürbar, ja greifbar im Raum des Krankenzimmers, im Raum der einzelnen Biografien und Seelen.

Ich hatte Ende Januar 2019 das Manuskript zu diesem Buch schon fast fertig. Dieses Vorwort schrieb ich im Februar, erstaunt darüber, dass ich diese Erfahrungen genau zu diesem Zeitpunkt machen musste. Mein geistlicher Begleiter aus München, **P. Karl Kern SJ**, schrieb mir während des Krankenhausaufenthaltes in seiner knappen, aber sehr wertvollen Art eine WhatsApp mit einem Ausspruch von Dietrich Bonhoeffer: »... *in den Tatsachen ist Gott.*«²

Das Reden von Gott ist nur sinnvoll, wenn es in Bezug auf die menschliche Existenz und sein existentielles Betroffensein in konkreten Situationen geschieht.³

Mir wurde bewusst, dass das im Buch Erarbeitete wirklich etwas sehr Wichtiges ist für die Beantwortung existentieller Fragen wie »Wo komme ich her?«, »Wo gehe ich hin?«, »Wo gehöre ich hin?« »Warum leiden?«, »Woher kommen mir Kraft und Hilfe?«.

Im Buch werden die Tatsachen des Lebens angesehen und dabei mehr und mehr entdeckt, dass Gott sich in den Tatsachen des Lebens zeigen kann. Es geht darum, die Sehnsucht nach Heimat, nach Seelenruhe und Seelenfrieden überhaupt wahrzunehmen und neu spüren zu lernen. Weiterhin geht es darum, gangbare Wege zu finden, um im Strudel des Lebens eine Lebenskönnerschaft zu entwickeln und ein Lebenskünstler zu werden. Ent-

schleunigung, Rückzug, Alleinsein und Auftanken und das Entdecken der Anderwelt Stille sind solche positiven Wege, die zugleich die Tür nach innen aufschließen können. Und genau darauf zielt das Buch: Den inneren Raum entdecken, erschließen und darin leben, die eigene innere Tiefe erspüren lernen und dabei den altbewährten Weg der Mystik für sich selbst in moderner Aufwartung beschreiten.

*»Ich bitte dich, lieber Fremdling,
komme doch endlich einmal nach Hause,
du bist stets nicht bei dir,
und es ist so hübsch bei dir.
Versuch es nur und komm zu dir selbst,
du wirst deine Heimat finden
und dann immer mit dir tragen.«*

(Sophie Mereau)⁴

SEHNSUCHT NACH HEIMAT

Vereinsamt

*Die Krähen schrei'n
Und ziehen schwirren Flugs zur Stadt:
Bald wird es schnei'n –
Wohl dem, der jetzt noch – Heimat hat!*

*Nun stehst du starr,
Schaust rückwärts ach! wie lange schon!
Was bist du, Narr,
Vor Winters in die Welt – entflohn?*

*Die Welt – ein Tor
Zu tausend Wüsten stumm und kalt!
Wer Das verlor,
Was du verlorst, macht nirgends Halt.*

*Nun stehst du bleich,
Zur Winter-Wanderschaft verflucht,
Dem Rauche gleich,
Der stets nach kältern Himmeln sucht.*

*Flieg', Vogel, schnarr'
Dein Lied im Wüsten-Vogel-Ton! –
Versteck' du Narr,
Dein blutend Herz in Eis und Hohn!*

*Die Krähen schrei'n
Und ziehen schwirren Flugs zur Stadt:
Bald wird es schnei'n –
Weh dem, der keine Heimat hat! ⁵*

(Friedrich Nietzsche)

Was ist Seele?

Ohne mir dessen bewusst zu sein, verwendete ich beim Entwerfen des Titels dieses Buches »Der Seele eine Heimat geben« zwei Schlüsselbegriffe, die Grundbedürfnisse heutiger Zeitgenossen ansprechen. Es sind die Worte »Seele« und »Heimat«.

»Seele« hat heute wieder Konjunktur, dieses Wort taucht in vielen Buchtiteln der letzten Jahre auf, es gibt ein neues und existentielles Interesse an Innerlichkeit, an einer Art Rückzug, weil unsere technisierte, materielle und ökonomisierte Welt zurzeit zu einem seelenlosen Ort zu verkommen scheint. Das Interesse an der »Seele« war nicht immer so groß. Die »Seele« verschwand paradoxerweise in den letzten 100 Jahren nahezu aus der Wissenschaft, die sich mit der »Seele« beschäftigt, der Psychologie. Ende 2015 stellt **Steve Ayan** in der Fachzeitschrift »Spektrum der Wissenschaft« fest: »Nach einer Auswertung des Psychologen Ulrich Weger von der Universität Witten/Herdecke enthielten im Jahr 2014 nur 387 Fachartikel in der Datenbank ›ISI Web of Knowledge‹ das Wort ›soul‹ – ›brain‹ (Gehirn) dagegen 37.422. In psychologischen Journalen war von der Seele im gleichen Jahr nur ganze zwei Mal die Rede. Die Seelenkunde, wie sie manchmal noch genannt wird, hat sich zu einer ›Wissenschaft ohne Seele‹ entwickelt.«⁶ Vier Jahre später, nämlich Anfang 2019, fragt **Matthias Jung**⁷ in der renommierten Zeitschrift »Psychologie Heute« danach, was von der Seele bleibt, ob dieser Begriff überholt erscheint und ob die Seele vielleicht doch nicht unverzichtbar ist?

Es gibt eine zunehmende Tendenz, all das, was bisher mit »Seele« umschrieben wurde, heute im Gehirn anzusiedeln. Das Gehirn, dessen viele Windungen sogar für Fachleute zu einem hohen Prozentsatz in seinem »Funktionieren« bis heute letztlich nicht erklärbar sind, wird

das Organ des 21. Jahrhunderts werden. Es werden hier noch viele erstaunliche Erkenntnisse und medizinische Entwicklungen auf uns zukommen. Mittlerweile werden Neurologen und Neurowissenschaftler fast schon wie eine neue Priesterschaft einer neuen Quasireligion angesehen und kaum ein halbwegs ernstzunehmendes Buch kommt ohne Hinweise auf die Neurologie mehr aus. Gottlob gibt es mittlerweile auch Vertreter dieses Berufsfeldes, die Psychologie, Hirnforschung, Spiritualität und Seelenleben auf gute Weise verbinden. Dies unternimmt beispielsweise der französische Bestsellerautor **Boris Cyrulnik** in seinem Buch »Glauben – Psychologie und Hirnforschung entschlüsseln, wie Spiritualität uns stärkt«. Cyrulnik, selbst Atheist, stellt darin die Ergebnisse seiner Untersuchungen als Neuropsychiater und Resilienz- und Bindungsforscher dar. Er zeigt, wo im Gehirn spirituelles Bewusstsein angesiedelt ist und wie es uns verändert. Mit Hilfe seines Buches sollen sowohl Gläubige als auch Zweifler die eigenen spirituellen Ressourcen kennenlernen und stärken.

»Seele« ist nicht reduzierbar, sie ist unverzichtbar. Immer mehr Menschen lechzen nach Seelenoasen in den Wüsten seelenloser Alltagsrealitäten.

Der Psychologe, Psychotherapeut und Theologe **Wunibald Müller** schreibt der Psychologie allgemein ins Stammbuch: Sie »tut gut daran, sich wieder mehr um die Seele zu kümmern. Sie muss sich fragen lassen, ob sie nicht, wenn sie die Seele vernachlässigt, entthront oder entmythologisiert, das Wertvollste, was sie anzubieten hat, vergibt.«⁸ Und der meistgelesene spirituelle Autor Europas, der Theologe und Benediktiner **Anselm Grün**, ergänzt: »Bereits C.G. Jung bekämpft eine Psychologie ohne Seele und wirbt für eine Psychologie mit Seele. Damit meint er eine Psychologie, in der die Seele von einem geistigen Prinzip hergeleitet wird. ›Die Seele ist an und für sich ein unräumliches Wesen, und weil